

СЕРГЕЙ КОСЬЯНЕНКО

ДНЕВНИК ГИРЕВИКА

ДЛЯ УЧЁТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ
НАГРУЗОК



Сергей Косьяненко

**Дневник гиревика. Для учёта
тренировочных нагрузок**

«Издательские решения»

Косьяненко С.

Дневник гиревика. Для учёта тренировочных нагрузок /
С. Косьяненко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904207-1

Если вы надеетесь, что-то узнать из этой книги, то не тратьте времени зря. Эта публикация для тех, кому лень расчерчивать тетради для личного дневника. Используя многолетний опыт, постарался учесть всё, что необходимо гиревнику знать о своих тренировках. Приобретя этот дневник, вам больше не придётся тратить время на нудную работу чертёжника. В PDF формате его можно использовать на электронных устройствах.

ISBN 978-5-44-904207-1

© Косьяненко С.
© Издательские решения

Дневник гиревика Для учёта тренировочных нагрузок

Сергей Косьяненко

*«Разве не знаете, что участвующие в забеге бегут все, но только один получает награду? Бегите же так, чтобы получить её»
(1Коринфянам 9:24)*

Иллюстратор Леонид Борисович Суичмезов

© Сергей Косьяненко, 2018

© Леонид Борисович Суичмезов, иллюстрации, 2018

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.